

# リ・ボーンはすだ

総合型地域スポーツクラブ

Tel080-4063-4085

メール hasuda\_sports\_club@yahoo.co.jp

http://rebornhasuda.com

ブログ http://ameblo.jp/reborn-hasuda/

FB http://www.facebook.com/rebornhasuda



黒浜北小学校		蓮田バレエスタジオ		西新宿会館		パルシー	
子ども体操(日)	13:00~14:30	シェイプエアロ	11:15~12:15	ボディサプリ	19:30~20:30	キッズダンスC	18:00~18:30
トランポリン(日)	14:30~16:00	ズンバ	10:15~11:15	元気アップ	13:30~14:30	キッズダンスB	18:40~19:30
トランポリン(木)	18:00~19:10	蓮田駅西口行政センター		リラックスヨガ	14:00~15:10	キッズダンスA	19:40~20:40
トランポリン(木)2部	19:15~20:25	ピラティス	9:40~10:40	親子体操	10:30~11:30	ちびっ子体操年少クラス	16:00~16:40
バトントワリング	17:00~18:10	リフレッシュ体操	11:15~12:15	ちびっ子体操(水)	16:15~17:15	ちびっ子体操(金)	16:45~17:45
		アロマヨガ	13:15~14:15			子ども体操ステップアップ	17:50~19:00
		ルーシーダットン	14:30~15:30			ハストピア	
						コンディショニングヨガ	10:00~11:00

日	月	火	水	木	金	土
<p>「かただにE~体操教室2023」 *会員は参加費半額 *メンバーカード8月3回目使用で無料</p>			1 定例会議  リラックスヨガ	2  キッズダンスC キッズダンスB キッズダンスA } 発表会全体練習	3 文化の日 うたやの森フェスティバル ~キッズダンス・バトントワリング~ ステージ出演 	4  振替は、振替希望月の1日から受付ます。
5 子ども体操(日) トランポリン(日)	6	7 アロマヨガ ルーシーダットン バトントワリング	8 ピラティス } 会議室2 リフレッシュ体操 } ちびっ子体操(水)	9 コンディショニングヨガ トランポリン(木) トランポリン(木)2部	10 シェイプエアロ 元気アップ 13:00~14:00 ちびっ子体操年少 ちびっ子体操(金) 見学: 男子の保護者 子ども体操ステップアップ E~体操 <b>バレトン</b> 15:00~16:00 ハストピア	11  お休み・振替・お問い合わせのご連絡は、 Sgrum クラブ専用アプリ からお願いします。
12 子ども体操(日) トランポリン(日)	13 ズンバ E~体操 からだメンテナンス 11:45~12:45 蓮田バレエスタジオ	14 埼玉県民の日 アロマヨガ ルーシーダットン ボディサプリ	15 ピラティス } 会議室2 リフレッシュ体操 } リラックスヨガ } ちびっ子体操(水)	16 コンディショニングヨガ トランポリン(木) トランポリン(木)2部 キッズダンスC } ① キッズダンスB } キッズダンスA }	17 シェイプエアロ 元気アップ 13:00~14:00 ちびっ子体操年少 ちびっ子体操(金) 見学: 女子の保護者 子ども体操ステップアップ E~体操 <b>バレトン</b> 15:00~16:00 ハストピア	18 親子体操② E~体操 ハーフリース講座 10:00~12:00 中央公民館
19 子ども体操(日) トランポリン(日)	20 ズンバ E~体操 からだメンテナンス 11:45~12:45 蓮田バレエスタジオ <出前体操教室> 蓮田北学童保育所	21 アロマヨガ ルーシーダットン バトントワリング ボディサプリ  はつらつ健康体操 (受託事業)	22 ピラティス } 会議室2 リフレッシュ体操 } リラックスヨガ } ちびっ子体操(水)	23 トランポリン(木) トランポリン(木)2部  勤労感謝の日	24 シェイプエアロ 元気アップ 13:00~14:00	25 西新宿会館利用者会議  子どもクラスにおきましては、保護者の入場制限にご協力ください。
26 トランポリンパッチテスト (草加市) 	27 ズンバ	28 バトントワリング ボディサプリ	29  	30 コンディショニングヨガ トランポリン(木) トランポリン(木)2部 } 12月分  	ちびっ子体操年少・ちびっ子体操(金)・子ども体操ステップアップの不足1回分は12月に実施します。 	おかげさまで 設立15周年  総合型地域スポーツクラブ 2023年11月号

★休会・コース変更は前月15日まで、退会は当月15日までに各会場にある届出書を提出してください。HPでも受付しております。(http://rebornhasuda.com/member/) 電話での受付は出来ません。